



# La alimentación con el pecho y la planificación familiar

**¡Su futuro es importante! La planificación familiar es una forma poderosa de proteger a su familia. Las investigaciones han demostrado que cuando los embarazos son planeados:**

- ✿ Las madres y sus hijos permanecen más sanos.
- ✿ Los niños y sus padres reciben más educación.
- ✿ Las familias tienen más dinero.
- ✿ Los matrimonios tienden a durar más.
- ✿ La violencia entre los miembros de la familia es menos probable.
- ✿ Es más probable que el papá participe más activamente en la vida de sus hijos.

*¡Felicitaciones por decidir darle el pecho a su bebé! Tal vez haya escuchado que algunos tipos de control de la natalidad pueden cambiar la cantidad de leche materna que su cuerpo produce. No le podemos decir cuál método anticonceptivo debe usar, pero esperamos que los siguientes datos le ayuden a conocer sus opciones para que entre usted y su doctor puedan decidir cuál método es el mejor para usted.*

## Amenorrea durante la lactancia

El control de la natalidad por amenorrea durante la lactancia (LAM, por sus siglas en inglés) es una forma temporal de planificación familiar natural que puede ser usada por aquellas mujeres que hayan dado a luz recientemente y que le estén dando el pecho a su bebé.

**Para usar este método, usted debe poder contestar “sí” a las siguientes cuatro declaraciones:**

- ✿ La alimentación de su bebé es exclusivamente leche materna (no le da ningún otro alimento, ni fórmula ni bebidas).
- ✿ Le da el pecho a su bebé por lo menos cada cuatro horas durante el día y cada seis horas en la noche — sin excepciones.

- ✿ Su bebé tiene menos de 6 meses.
- ✿ No ha tenido menstruación desde el parto.

*Si usted puede dar una respuesta de “sí” a las cuatro declaraciones, ¡felicidades! Está usando el método anticonceptivo por amenorrea durante la lactancia. Éste es 98 por ciento eficaz si existen las cuatro condiciones de arriba. Éste es un método temporal, porque no funciona tan bien si no se da respuesta afirmativa a las cuatro declaraciones.*

## Si tiene preguntas acerca de

### Planificación Familiar:

División de Planificación Familiar del Departamento de Salud de Texas (Texas Department of Health Family Planning Division): (512) 458-7796

Localizador de Clínicas de Planificación Familiar (Family Planning Clinic Locator):

<<http://www.dshs.state.tx.us/famplan/locator.shtm>>

Línea de Información y Referencia de Servicios de Salud Familiar (Family Health Services Information and Referral Line): 1 (800) 422-2956

Clínica de Planificación Familiar Local: \_\_\_\_\_

Departamento de Salud Local: \_\_\_\_\_

### Alimentación con el pecho

Línea directa para preguntas sobre la alimentación con el pecho (Breastfeeding Hotline): 1 (800) 514-6667; WIC: 1 (800) 942-3678

Clínica local de WIC: \_\_\_\_\_

Consejera de lactancia local: \_\_\_\_\_

© 2005 Departamento de Salud de Texas. Derechos reservados. Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.  
stock no. 13-101a rev. 5/05

Método de control de la natalidad o anticonceptivo	Número de mujeres (de entre 100) que se embarazan en un año al usar normalmente el método	¿Este método es libre de riesgo si estoy dando pecho?	¿Este método protege contra infecciones transmitidas por vía sexual?	¿Se necesita acudir al proveedor de servicios de salud para poder usarlo?
<b>Amernorrea durante la lactancia</b> — Alimentación con el pecho	2 (si se siguen las instrucciones cuidadosamente)	¡Sí!	No	No
<b>Vasectomía</b> — esterilización masculina	0	Sí	No	Sí
<b>Esterilización femenina</b> — ligadura de trompas	1	Sí	No	Sí
<b>Depo-Provera</b> — inyección de progestina (hormona) cada 3 meses	1	Sí; puede retrasar o prevenir la producción de leche si se recibe antes de haber cumplido las 6 semanas después del parto	No	Sí
<b>Dispositivo intrauterino (DIU)</b>	2	Sí	No	Sí
<b>Mini píldora (PSP)</b> — píldora sólo de progestina	5	Sí; puede retrasar o prevenir la producción de leche si se recibe antes de haber cumplido 6 semanas del parto	No	Sí
<b>Condomes</b>	14	Sí	Sí	No
<b>Interrupción del coito</b>	19	Sí	No	No
<b>Diafragma</b> — barrera que se coloca sobre el cuello del útero	20	Sí	No	Sí
<b>Condomes femeninos</b>	21	Sí	Sí	No
<b>Planificación familiar natural</b> (el método del ritmo) — no tener relaciones sexuales durante los días fértiles	25	Sí	No	No
<b>Espermicidas</b> — espumas, membranas, cremas, supositorios, etc.	26	Sí	No	No
<b>Capuchón cervical</b> — barrera que se coloca sobre el cuello del útero	20 (mujeres que nunca han estado embarazadas); 40 (mujeres que ya han tenido un embarazo)	Sí	No	Sí
<b>Lunelle</b> — inyección mensual de progestina y estrógeno (hormonas)	1	Puede retrasar o prevenir la producción de leche	No	Yes
<b>El anillo cervical</b> — anillo que se coloca dentro de la vagina y suelta progestina y estrógeno	1-2	Puede retrasar o prevenir la producción de leche	No	Sí
<b>El parche anticonceptivo</b> — parche que se coloca en la piel y suelta progestina y estrógeno	2	Puede retrasar o prevenir la producción de leche	No	Sí
<b>La píldora</b> — progestina y estrógeno	3-5	Puede retrasar o prevenir la producción de leche	No	Sí
<b>Método anticonceptivo de emergencia</b> — DIU en un lapso de 5 días del acto sexual o pastillas con estrógeno y progestina que se toman a más tardar a las 72 horas del acto sexual; método a corto plazo	1-2	Sí en el caso del DIU; las pastillas pueden retrasar o prevenir la producción de leche	No	Sí